



# EFT para limpiar los chakras e incrementar nuestra vibración

Hola a Todos/as,

Este es un interesante uso de la [Técnica de la Respiración Restringida](#) de EFT por parte de Chip Engelmann. Aunque el artículo es muy explicativo, estar familiarizado con los chakras puede ser muy útil.

Abrazos de Gary

---

Por Chip Engelmann

Como la doctora Carol Look y otros han señalado, son nuestras vibraciones o nuestros sentimientos, más que nuestros pensamientos, lo que se manifiesta a través de la Ley de la Atracción. Naturalmente, si no manifestamos lo que deseamos, puede ser de gran ayuda identificar qué emociones están impidiendo nuestras buenas vibraciones así podemos "echarlas" haciendo tapping con EFT.

Recientemente dirigí un curso de EFT para perder peso que incorporaba la Ley de la Atracción. Una de nuestras asistentes identificó un "agujero" en su corazón que ella llenaba con comida. A modo de ejercicio, toda la clase imaginó cómo se rellenaban los huecos del corazón con amor.

Después de esa primera ronda, los participantes contaron variedad de anécdotas. Pero el ejercicio me recordó a la Técnica de la Respiración Restringida de Gary Craig en la cual la gente hace tapping para llenar sus pulmones más profundamente. Así que intenté lo mismo para "rellenar el corazón con amor".

Le pregunté a la clase cuántos de los participantes ahora eran capaces de rellenar sus corazones con éxito, la respuesta era de entre el 60% y el 80%. Así que hicimos tapping en "Aunque sólo he podido llenar mi corazón parcialmente con amor..."

Usando esta frase de inicio, la clase ya era capaz de incrementar la cantidad de amor que podía fluir desde el centro de su corazón. Al final de la sesión, la clase se marchó emocionada porque habían aprendido una nueva y expansiva técnica.

Yo no tengo más que unos conocimientos básicos sobre los chakras, pero tiene sentido para mí que si nosotros podemos usar EFT en el chakra del corazón, entonces tendremos una herramienta muy útil para limpiar todos los chakras y balancearlos. También puede ser muy útil para identificar y clarificar emociones que impiden que nuestras vibraciones usen la Ley de la Atracción.

Técnica para la Limpieza de los Chakras

Para este ejercicio vamos a identificar los chakras como

- #7 El Chakra de la Coronilla - localizado en la parte alta de la cabeza
- #6 El Chakra de la Frente - localizado en la frente o tercer ojo
- #5 El Chakra de la Garganta
- #4 El Chakra del Corazón
- #3 El Chakra del Páncreas - localizado en el plexo solar.
- #2 El Chakra del Sacro - localizado en el abdomen, en la parte baja de la columna y los órganos sexuales.
- #1 El Chakra del Cxis - localizado en la base de la espina dorsal
- #0 El Chakra de los Pies

Resérvese un tiempo para usted en privado, al menos 30 minutos. Comience sentándose en una silla cómodamente con los pies apoyados en el suelo para estar en contacto con la Tierra. También puede realizarse tumbado, pero tener los pies sobre el suelo conlleva disponer de una fuente de energía procedente de la Tierra que recorre todos los chakras. Así que es mucho mejor si usted puede hacer este ejercicio con los pies desnudos sobre el césped.

Mientras está sentado cómodamente, imagine cómo una luz blanca desciende desde la parte alta de su cabeza. La imagen de esa luz blanca puede ser sustituida por una luz dorada, amor, un sonido sagrado o cualquier cosa que le haga sentir cómodo. El ejercicio funciona de cualquier manera así que si está usted más cómodo sintiendo como la energía sube desde abajo también está bien.

Mientras la luz blanca atraviesa la parte alta de su cabeza, enfóquese en las posibles resistencias que pueda tener. Si todo está abierto, haga simplemente una secuencia de tapping sin frase de inicio, centrándose en su bienestar. (Para más información consulte con la técnica de Pat Carrington: [Haciendo Tapping en Lo Positivo](#)).

Si siente puntos de resistencia, pueden ser emociones o bloqueos o también puede percibirlos en su interior como puntos oscuros. Mientras está todavía imaginando esa luz blanca, comience con su frase de EFT. Si es capaz de identificar esa emoción, bien, pero si no sencillamente manténgase enfocado esa imagen.

Aunque tengo (esta imagen o bloqueo)

Después de que el bloqueo esté liberado, verifique el Chakra de la Coronilla otra vez para ver si existe algún bloqueo más. Si es así, libérela de la misma manera. Mientras esté haciendo esta limpieza usted puede sentir ciertas percepciones sobre dichos bloqueos y en los aspectos en los que están afectando a su vida. Siga adelante haciendo tapping sobre esos aspectos concretos.

Cuando repase todos los Chakras usted habrá superado todos los bloqueos y se encontrará totalmente limpio. Eso es perfecto. Imagínese empujando ese bloqueo y permitiendo como una energía luminosa fluye y le atraviesa. Los bloqueos que todavía no hayan sido desactivados pueden ser abordados en otra sesión de EFT.

Usted debe comenzar a hacer asociaciones. Yo me di cuenta que mis vibraciones que impedían la abundancia de dinero vibraban en mi Chakra del Cxis pero el miedo era

más frecuente en el Chakra del Corazón aunque a veces se localizaba en el Chakra de la Garganta. Necesité avanzar y volver varias veces por todos estos Chakras.

Julie, mi esposa notó que en el camino descendente, el único bloqueo se situaba en el Chakra de la Garganta, relacionado con su incapacidad de ser autosuficiente. Pero cuando empezó en el Chakra del Corazón e hizo tapping en una hilera de heridas y decepciones, ella tuvo que volver rápidamente al Chakra de la Garganta y abordar la gran tristeza que le surgió. Ella sintió que el Chakra del Plexo Solar la sobrepasaba y al igual que a mí, la abundancia de dinero estaba bloqueada en el Chakra de los Pies, así que ella hizo *tapping* en:

Aunque tengo esta conexión marrón y de seis caras bloqueando mi Chakra de los Pies, bloqueando la fluidez económica y relacionada con mi manera de juzgar a los demás severamente...

Al final, para verificar que todo ha sido limpiado, usted puede permitir que la luz circule libremente, arriba y abajo, a través de todos los chakras. A mi esposa le encanta esta parte del ejercicio. Proporciona unas sensaciones maravillosas. ¡Haga tapping en ello!

Una vez que usted haya aclarado sus bloqueos emocionales, a través de sus chakras puede imaginar que la Ley de la Atracción se manifiesta. Sin la distracción de las emociones estancadas que acaba de limpiar, usted será capaz de sentir de forma más evidente. Ánclelo en su subconsciente haciendo tapping. Si aparecen más bloqueos emocionales, límpielos si puede o anótelos para trabajar más tarde sobre ellos.

Mi esposa y yo encontramos que este ejercicio puede vigorizar y mejorar su vida. Todo brilla después. Bien es cierto que la primera vez puede llevarle más de 30 minutos pero vale la pena.

Ahora que usted ha identificado la vibración de lo que desea, puede elegir sentir esa vibración durante todo el día. Cuanto más a menudo consiga vibrar en armonía con sus deseos, más rápido estos se harán reales.

Chip

Traducido por Patricia Rómer, journalist and EFT-ADV [Escribir a Patricia](#) [Ir a su Sitio WEB](#)

[Ver el artículo original en inglés](#)

*En este artículo se supone que tienes un conocimiento práctico de EFT. Los principiantes pueden aprender del mismo pero se les aconseja descargar y estudiar el manual gratuito para una comprensión más completa. Gary Craig generosamente ha permitido la traducción de su boletín. Todos los traductores son voluntarios y Gary no puede avalar la exactitud de las traducciones.*